

ASOCIACIÓN AD LOS MOLINOS

CONMEMORACIÓN 25N

# LA CARGA MENTAL, ¿POR QUÉ SENTIMOS QUE NO PARAMOS NUNCA?



Los Molinos  
Agrupación de Desarrollo



LUNES 24 DE NOVIEMBRE  
DE 10:30 A 12:30 PM



CASA DE CULTURA GIRALT  
LA PORTA, C/ LA PAZ 51.  
VALDEMORILLO



¡APÚNTATE!  
667 769 539

[FORMULARIO INTEGRACIÓN](#)



Taller donde identificaremos las múltiples responsabilidades domésticas, laborales y emocionales que día a día realizamos sin pausa. Se compartirán y explorarán estrategias para redistribuir tareas y formas de cuidar el bienestar emocional sin culpa, promoviendo la corresponsabilidad y el autocuidado como pilares para una vida más saludable y consciente.

Proyecto:  
'MUJER  
INMIGRANTE'

CON LA COLABORACIÓN DE:



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL  
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE MIGRACIONES

DIRECCIÓN GENERAL DE ATENCIÓN  
HUMANITARIA E INCLUSIÓN SOCIAL  
DE LA INMIGRACIÓN



Cofinanciado por  
la Unión Europea



Ayuntamiento de Valdemorillo  
Concejalía de Servicios  
a la Comunidad

Tel. 91 591 23 26  
[www.admolinos.org](http://www.admolinos.org)  
[acogida@admolininos.org](mailto:acogida@admolininos.org)

